
Estrés postraumático en trabajadores de la salud y COVID-19

Post-traumatic stress in health workers and COVID-19

Sebastián Iglesias-Osores¹

Johana Acosta-Quiroz¹

¹Facultad de Ciencias Biológicas, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo, Lambayeque, Perú.

Fechas · Dates

Recibido: 2020.05.06
Aceptado: 2020.06.29
Publicado: 2020.07.15

Correspondencia · Corresponding Author

Sebastián Iglesias-Osores
sebasiglo@gmail.com

Sra. directora:

Recientemente se publicó una revisión sistemática sobre la reducción de efectos emocionales negativos en trabajadores del área de emergencias y catástrofes mediante técnicas de catarsis que tiene como objetivo evaluar la heterogeneidad existente en la aplicación de técnicas de catarsis en los trabajadores que atienden situaciones de emergencia y el trastorno de estrés postraumático⁽¹⁾. Consideramos interesante una reflexión sobre sus conceptos en el contexto actual de la pandemia COVID-19.

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una enfermedad mental crónica que generalmente se desarrolla después de estar expuesto a un trauma severo, está relacionado con recuerdos intrusivos, sueños angustiantes, estados de ánimo negativos, entre otros; se estima que aproximadamente, el 6% de personas expuestas a un trauma psicológico llegan a desarrollar TEPT.⁽²⁾ A causa de la pandemia de COVID-19, se ha observado una alta prevalencia de trastorno de estrés postraumático en las áreas más afectadas de China⁽³⁾.

Los síntomas del TEPT comienzan al poco tiempo de la exposición al trauma y persisten hasta la recuperación por lo que para disminuir las secuelas psicológicas debería realizarse una identificación temprana de los trabajadores de riesgo para que así tengan acceso al tratamiento.⁽²⁾ Los sub-síntomas de TEPT abarcan la reexperimentación, alteraciones negativas en la cognición o el estado de ánimo y son más frecuentes en mujeres.⁽³⁾ Aunque el papel de la tolerancia al malestar en los síntomas de TEPT está escasamente estudiado, los resultados sugieren que las intervenciones psicológicas podrían ayudar y complementar los tratamientos del trastorno por estrés postraumático.⁽²⁾

Es probable que la pandemia de COVID-19 exponga a profesionales sanitarios de los países en desarrollo en una situación sin precedentes, teniendo que tomar decisiones complejas y trabajar bajo presiones en situaciones de alto estrés. Estas decisiones pueden incluir cómo asignar recursos escasos a pacientes igualmente necesitados y cómo brindar atención para todos los pacientes gravemente enfermos con recursos limitados e inadecuados. Esto puede causar que algunos trabajadores experimenten problemas de salud mental que se verán agravados con sus motivos personales de equilibrar sus propias necesidades de salud física y mental con las de los pacientes, familiares y amigos. Sería recomendable, tener en cuenta este factor y agilizar la creación de equipos profesionales de intervención psicológica y elaboración de programas especializados de intervención psicológica individualizada.

Bibliografía

- 1.** Prieto-Callejero B, Gómez-Salgado J, Alvarado-Gómez F, Dias A, García-Iglesias JJ, Ruiz-Frutos C. Revisión sistemática sobre la reducción de efectos emocionales negativos en trabajadores del área de emergencias y catástrofes mediante técnicas de catarsis. *Arch Prev Riesgos Labor.* 2020;23(1):52-67. doi:10.12961/apr.2020.23.01.05
- 2.** Koenen KC, Ratanatharathorn A, Ng L, McLaughlin KA, Bromet EJ, Stein DJ, et al. Posttraumatic stress disorder in the World Mental Health Surveys. *Psychol Med.* 2017;47(13):2260-2274. doi:10.1017/S0033291717000708
- 3.** Liu N, Zhang F, Wei C, Jiaab Y, Shangab Z, Sun L, et al. Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. *Psychiatry Res.* 2020;287:112921. doi:10.1016/j.psychres.2020.112921